

# 健康 わんだーらんど Wonder Land



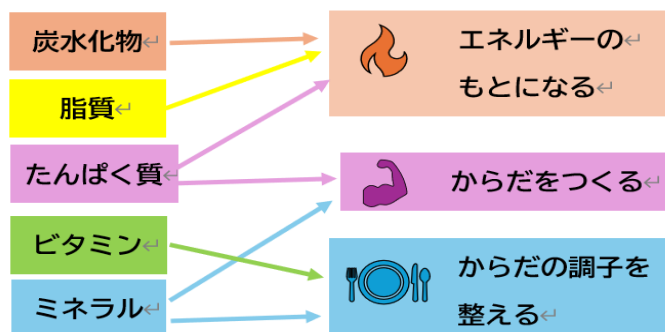
予防医療センター広報誌『健康わんだーらんど』です。今回は“5大栄養素”について取りあげてみました。

## 「5大栄養素について」

佐世保中央病院 栄養管理部 係長 管理栄養士 山田 陽子

「栄養」とは、生命を維持する一連の活動のことです。必要な「栄養素」を体内に取り込み、エネルギーとして使ったり、カラダを作ったりしています。

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」を5大栄養素といい、カラダにとって大きな役割を果たしています。



### 【炭水化物】生きるための主体となるエネルギー源

炭水化物は、食事から摂取するエネルギーの約60%が炭水化物だといわれています。炭水化物は主にお米やパン、麺類などの主食からとることができます。また、脳のエネルギー源にもなります。不足すると、脳のパフォーマンスが落ちてしまうことにもつながります。1日の摂取量は必要エネルギー量（※1次ページ参照）に占める割合で50～65%とされています。過剰摂取した分は脂肪に変わって肝臓や脂肪細胞に蓄えられるため肥満や糖尿病などのリスクが高まる要因にもつながります。バランスを考えて摂取することが大切です。

多く含まれる食材:ごはん、パン、麺類、イモ類など

### 【脂質】エネルギー効率No.1！

脂質は、少量でも多くのエネルギーを得ることができる効率のよいエネルギー源です。

また、それだけでなく、細胞膜やホルモンなどの材料になるといった重要な役割を担っています。

摂り過ぎてしまった脂質は中性脂肪として主に脂肪細胞に貯蔵されます。貯めすぎてしまうと、肥満や生活習慣病を引き起こす要因にも繋がりますので、バランスよく節度を保って摂取しましょう。1日の摂取量は、必要エネルギー量に占める割合で20～30%とされていますが、脂質異常症などの生活習慣病予防において、脂質の中の飽和脂肪酸(マーガリン、クリーム、脂身が多い肉類など)は7%以下が推奨されています。

多く含まれる食材:油、ナッツ、バターなど

### 【たんぱく質】カラダのあらゆるパーツをつくる材料

たんぱく質は、筋肉や骨、髪の毛、血液などカラダのあらゆるパーツをつくる材料となる栄養素です。

また、エネルギー源にもなるほか、代謝に欠かせない酵素、細菌やウイルスと戦う抗体、ホルモンの材料としても重要な役割を担っています。たんぱく質は、物質の運搬や情報の伝達、栄養素の貯蔵などにも関わっていますが、体内に十分に貯蔵することができないため、毎日の食事でも欠かさずとることが必要です。1日の摂取量は、必要エネルギー量に占める割合で13～20%とされています。

多く含まれる食材:肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

⇒ 次ページへ

## 【ビタミン】必要量は微量でも欠かせない役割をもつ

ビタミンは、タンパク質、脂質、炭水化物と違ってエネルギーにはなりません。ビタミンは、多くの種類があり、さまざまな生理機能の維持や、エネルギーやカラダをつくるための代謝の補助など、カラダのなかの作業がスムーズに進むためのサポートをする役割をしてくれます。必要量は微量ですが、**多く摂り過ぎても、不足しすぎても招く疾患があるため、過不足なく摂取することが大切です。**

多く含まれる食材:野菜、果物など




## 【ミネラル】体内で合成できない栄養素

ミネラルは、カラダの構成成分であったり、カラダの働きを正常に維持したりと、生命の維持に必要な元素を指します。体内で作り出すことができないため、日々の食事によって摂取する必要があります。ここでは、代表的なナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄について紹介します。

ナトリウム摂取は一般的に食塩摂取に依存しており、高血圧症予防の観点より、過剰摂取に注意が必要です。**食塩摂取量の基準は、男性で1日7.5g未満、女性で6.5g未満とされています。**カリウムは、ナトリウムを体外に排出する上で必要ですが、通常の食生活で不足することはあまりありません。腎機能障害があると、カリウムが貯留しやすいため、過剰摂取に注意が必要です。カルシウムは、骨や歯の形成に不可欠なミネラルです。若いうちから心掛けて摂ることで骨粗鬆症などの予防に繋がります。鉄は、貧血予防などに繋がる栄養素です。月経がある女性や妊婦は、貧血予防のため心掛けて摂っていただきたいミネラルのひとつです。

多く含まれる食材:海藻、野菜、乳製品など

## ※1 必要エネルギーの計算方法:体重(kg) × 身体活動別エネルギー係数

身体活動レベル	
レベルⅠ (低い)	生活の大部分を座って過ごし、あまり体を動かすことがない場合 
レベルⅡ (普通)	座っていることが多いが、職場内での移動や立っての作業、通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいすれかを行う場合 
レベルⅢ (高い)	移動や立っての作業が多い仕事に従事している、または頻りに運動を行う習慣がある場合 

性別	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
身体活動レベル						
18~29歳	35.6	41.5	47.4	33.2	38.7	44.2
30~49歳	33.8	39.4	45	32.9	38.3	43.8
50~64歳	32.7	38.2	43.6	31.1	36.2	41.4
65~74歳	32.4	36.7	41	31.1	35.2	39.3
75歳以上	30.1	36.6	-	29	35.2	-

例) 標準体型50kgで活動量が高い40歳女性の場合  
 $50(\text{kg}) \times 43.8 = 2190 \text{ Kcal}$  となります。

体重を現状よりも減量したい場合は、目標体重(kg)に身体活動別エネルギー係数をかけたエネルギー量を基準に調整されて下さい。目標体重を決めるときは、痩せすぎにならないよう設定することが必要です。

「5大栄養素」を摂るためには、バランスの良い食事が重要です。バランスの良い食事を意識して効率よく栄養素を摂取していきましょう。



## ◆ 協会けんぽ加入者の人間ドック受診費用の補助が開始されます！

全国健康保険協会（協会けんぽ）は、2026年度より人間ドック健診に対する費用補助が実施されます。これは、年齢や性別による健康課題に対しての選択肢の拡大と、より一層の健康意識の醸成を図るために35歳から74歳の被保険者を対象に適用されます。この補助制度について、簡単にご紹介いたします。

**補助額は一律25,000円**となっています。 ※補助利用は年度内に1回のみ

例えば、当センターの1日人間ドック（基本料金 48,400円）を受診する場合、自己負担は23,400円となり、お得に受けられるようになります。

【基本料金 48,400円】 - 【協会けんぽ補助 25,000円】

= 【自己負担 23,400円】

ただし、人間ドック健診助成を受けるためには、下記の要件があります。

- ①協会けんぽ指定項目を受診すること（すべての検査項目キャンセル不可）
- ②特定保健指導に該当した場合、健診当日に特定保健指導の初回面談を受診すること

また、人間ドックを受けられる施設の要件としても、「健診当日の特定保健指導初回面談が出来る体制があること」「協会けんぽが指定する団体からの認定を受けていること」などがあり、

**当センターは全ての要件を満たし、実施機関として認定を受けています。**

健診をもっと手厚く、多くの方へ！

### 新しい健診が始まります。

① **人間ドック健診に対する補助を開始**

対象 35歳～74歳の被保険者  
補助額 協会けんぽが最高25,000円補助します  
内容 一般健診の項目に検査項目がさらに追加され、当日の医師による健診結果説明や特定保健指導も含まれる総合的な健診です。

② **生活習慣病予防健診の対象者を若年者へ拡大**

対象 20歳～25歳～30歳の被保険者  
自己負担額 最高2,500円  
内容 血液検査や尿検査などの一般的な検査に肺のがん検診を加えた若年層用の健診です。

③ **40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始**

対象 一般健診・節目健診を受診する40歳～74歳の異年齢の女性被保険者  
自己負担額 最高1,390円  
内容 関節や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分を測定することで、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。

令和9年度からは、これらの健診がすべて被扶養者も対象となります。

健診受診の流れ

- 受診を希望する健診機関に連絡する
- 健診を受診する
- 健診結果を確認する

協会けんぽ健診補助

加入者・事業主の皆さまへ

けんぽもっと！健康をもっと！

## 協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しく！

令和8年4月スタート！

① 35歳以上の方は人間ドック健診に最高25,000円の補助！

② 35歳以上の方に加え20・25・30歳の方も生活習慣病予防健診の対象！

③ 40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始！

より良い健康を形作る新たなベース！現役世代の皆さまをより力強くサポートする新しい健診が始まります。

令和9年度からは、これらの健診がすべて被扶養者も対象となります。

協会けんぽ 発行元：全国健康保険協会

「電子申請サービス」が開始しました！

その他にも若年層を対象とした健診の実施や生活習慣病予防健診項目の見直しなどもされています。詳しくは、当センターにお問い合わせ下さい。

## 佐世保中央病院 予防医療センター 基本理念と基本方針

## 【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただける予防医療を提供します。
5. 予防医療業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

## 予防医療センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 中尾・寺園・川内・藤田 非常勤医 : 元永・原・石嶋・望月				
午後診察	※ 毎日4名の医師が担当いたします				
婦人科検診	布施	布施	布施	石丸	布施

## 人間ドック・健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、予防医療センター窓口にお越しいただくかお電話でのご予約をお願い致します。

## ○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

## 【予防医療センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

\*ただし、メールでのお申し込みは受け付けておりません。



## 編集後記

新年おめでとうございます。本年も、地域・職域の方々の疾病予防と健康づくり機関として、皆さまのお手伝いができればと職員一同、気持ちを新たにしています。

今回は、管理栄養士より食習慣見直しの原点となる“5大栄養素”についてと、2026年度の協会けんぽの人間ドック受診費用補助についてご紹介させていただきました。ご参考いただければ幸いです。本広報誌“健康わんだーらんど”の次回発行は本年7月頃を予定しています。どうぞご期待ください。

